

СОГЛАСОВАНО

Начальник Новомосковского территориального  
отдела Управления Федеральной Службы по  
надзору  
в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека (Роспотребнадзор) по  
Тульской области

Н.С. Михалюк

« 1 июля 2020 г. »



УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального казённого  
общеобразовательного учреждения «Центр  
образования Акимо-Ильинский» (МКОУ  
«Центр образования Акимо-Ильинский»)  
В. Е. Мельников

2020 г.



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

питания учащихся МКОУ

«Центр образования Акимо-Ильинский»

с 11 до 16 лет

на 2020-2021 учебный год

# 1 день

Возраст детей 11 – 18 лет

| № техно-логической карты | Наименование блюда            | Выход | Белки        | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |            |             |             |             |
|--------------------------|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                          |                               |       |              |              |               |                                 | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е                    | Са         | Р           | Mg          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>           |                               |       |              |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 315                      | Запеканка пшённая с творогом  | 230   | 17,94        | 19,1         | 38,9          | 400                             | 0,19         | 0,00        | 0,15        | 0,15        | 0,00        | 0,46                 | 99,6       | 240         | 46,0        | 1,84        |
| 95                       | Бутерброды с джемом           | 60    | 1,7          | 4,3          | 32,6          | 176                             | 0,02         | 0,00        | 0,2         | 0,03        | 0,00        | 0,3                  | 10,0       | 17,0        | 5,0         | 0,7         |
| 108                      | Хлеб пшеничный                | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 494                      | Чай с лимоном                 | 200   | 0,1          | 0,0          | 15,2          | 61                              | 0,00         | 0,00        | 2,8         | 0,00        | 0,00        | 0,0                  | 14,2       | 4,0         | 2,0         | 0,4         |
| 112                      | Яблоко                        | 100   | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                              | 0,3          | 0,00        | 10,0        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 16         | 11          | 9           | 2,2         |
| <b>ИТОГО</b>             |                               |       | <b>21,66</b> | <b>23,96</b> | <b>106,34</b> | <b>731,5</b>                    | <b>0,53</b>  | <b>0,00</b> | <b>13,1</b> | <b>0,18</b> | <b>0,00</b> | <b>1,16</b>          | <b>143</b> | <b>285</b>  | <b>64,8</b> | <b>5,36</b> |
| <b>ОБЕДЫ</b>             |                               |       |              |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 1                        | Салат из капусты белокочанной | 100   | 2,1          | 10,1         | 9,3           | 136                             | 0,04         | 0,05        | 25,6        | 0,00        | 1,23        | 4,5                  | 56         | 43          | 21          | 0,8         |
| 144                      | Суп картофельный с бобовыми   | 250   | 2,3          | 4,3          | 15,1          | 108                             | 0,19         | 0,00        | 8,7         | 0,04        | 0,00        | 0,2                  | 19         | 66          | 26          | 0,9         |
| 237                      | Каша гречневая рассыпчатая    | 200   | 11,4         | 10,5         | 49,4          | 337                             | 0,28         | 0,00        | 0,0         | 0,05        | 0,00        | 0,8                  | 19         | 270         | 180         | 6,1         |
| 412                      | Котлета припущенная           | 100   | 15,0         | 10,7         | 9,3           | 189                             | 0,1          | 0,00        | 0,8         | 0,04        | 0,00        | 0,4                  | 37         | 94          | 19          | 1,1         |
| 108                      | Хлеб пшеничный                | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 109                      | Хлеб ржаной                   | 30    | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2                            | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,42                 | 10,5       | 47,4        | 14,1        | 1,17        |
| 509                      | Компот из яблок с лимоном     | 200   | 0,3          | 0,2          | 25,1          | 103                             | 0,01         | 0,00        | 3,3         | 0,00        | 0,00        | 0,1                  | 11         | 7           | 5           | 1,2         |
| <b>ИТОГО</b>             |                               |       | <b>34,6</b>  | <b>36,32</b> | <b>128,06</b> | <b>972,7</b>                    | <b>0,69</b>  | <b>0,05</b> | <b>38,4</b> | <b>0,13</b> | <b>1,23</b> | <b>6,62</b>          | <b>156</b> | <b>540</b>  | <b>267</b>  | <b>11,4</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>           |                               |       |              |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 574                      | Булочка школьная              | 80    | 6,4          | 2,7          | 44,7          | 228                             | 0,08         | 0,00        | 0,0         | 0,01        | 0,00        | 1,2                  | 12         | 48          | 9           | 0,7         |
| 515                      | Молоко кипяченое              | 200   | 5,8          | 5,0          | 9,6           | 106                             | 0,08         | 0,00        | 2,6         | 0,04        | 0,00        | 0,0                  | 240        | 180         | 28          | 0,2         |
| <b>ИТОГО</b>             |                               |       | <b>12,2</b>  | <b>7,7</b>   | <b>54,3</b>   | <b>334</b>                      | <b>0,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,6</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>1,2</b>           | <b>252</b> | <b>228</b>  | <b>37</b>   | <b>0,9</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>     |                               |       | <b>68,46</b> | <b>67,98</b> | <b>288,7</b>  | <b>2038,2</b>                   | <b>1,38</b>  | <b>0,05</b> | <b>54,1</b> | <b>0,36</b> | <b>1,23</b> | <b>8,98</b>          | <b>551</b> | <b>1053</b> | <b>368</b>  | <b>35,7</b> |

## 2 день

| Возраст детей 11 – 18 лет |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |            |             |
|---------------------------|--|-------|-------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|------------|-------------|
| № техно-логической карты  | Наименование блюда                     | Выход | Белки       | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |            |             |            |             |
|                           |  |       |             |              |               |                                 | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е                    | Са         | Р           | Mg         | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |            |             |
| 340                       | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 280   | 18,7        | 10,4         | 26,5          | 274                             | 0,2          | 0,00        | 10,3        | 0,05        | 0,00        | 1,7                  | 51,3       | 439         | 58,3       | 1,8         |
| 94                        | Бутерброд с маслом                     | 50    | 2,0         | 21,0         | 12,5          | 245                             | 0,03         | 0,00        | 0,00        | 1,5         | 0,00        | 0,5                  | 8,3        | 21,7        | 3,3        | 0,33        |
| 108                       | Хлеб пшеничный                         | 20    | 1,52        | 0,16         | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8        | 0,22        |
| 109                       | Хлеб ржаной                            | 30    | 1,98        | 0,36         | 10,02         | 52,2                            | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,42                 | 10,5       | 47,4        | 14,1       | 1,17        |
| 495                       | Чай с молоком                          | 200   | 1,5         | 1,2          | 15,9          | 81                              | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 127        | 93          | 15         | 0,4         |
| 112                       | Мандарин                               | 100   | 0,8         | 0,2          | 7,5           | 38                              | 0,06         | 0,00        | 38,0        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 35         | 17          | 11         | 0,1         |
| <b>ИТОГО</b>              |  |       | <b>26,5</b> | <b>33,32</b> | <b>82,26</b>  | <b>737,7</b>                    | <b>0,4</b>   | <b>0,00</b> | <b>49,6</b> | <b>1,56</b> | <b>0,00</b> | <b>3,02</b>          | <b>236</b> | <b>631</b>  | <b>104</b> | <b>4,02</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |            |             |
| 8                         | Салат из моркови с черносливом         | 150   | 2,3         | 0,3          | 32,6          | 143                             | 0,06         | 0,00        | 4,9         | 0,00        | 0,00        | 1,0                  | 73         | 93          | 81         | 1,9         |
| 154                       | Суп крестьян-ский с крупой             | 250   | 2,1         | 5,1          | 14,6          | 113                             | 0,06         | 0,00        | 9,9         | 0,00        | 0,00        | 2,4                  | 26         | 67          | 19         | 0,7         |
| 414                       | Рис отварной                           | 200   | 4,9         | 8,1          | 45,1          | 279                             | 0,04         | 0,00        | 0,0         | 0,05        | 0,00        | 0,4                  | 7          | 94          | 30         | 0,7         |
| 405                       | Курица в соусе томатном                | 120   | 13,6        | 13,5         | 4,1           | 192                             | 0,02         | 0,00        | 2,3         | 0,03        | 0,00        | 0,5                  | 34         | 90          | 16         | 0,1         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                         | 20    | 1,52        | 0,16         | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8        | 0,22        |
| 109                       | Хлеб ржаной                            | 30    | 1,98        | 0,36         | 10,02         | 52,2                            | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,42                 | 10,5       | 47,4        | 14,1       | 1,17        |
| 512                       | Компот из изюма                        | 200   | 0,5         | 0,2          | 22,2          | 93                              | 0,03         | 0,00        | 11,6        | 0,00        | 0,00        | 0,1                  | 19         | 12          | 8          | 0,8         |
| <b>ИТОГО</b>              |  |       | <b>26,9</b> | <b>27,72</b> | <b>138,46</b> | <b>919,7</b>                    | <b>0,28</b>  | <b>0,00</b> | <b>28,7</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>5,02</b>          | <b>173</b> | <b>416</b>  | <b>170</b> | <b>5,59</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |                      |            |             |            |             |
| 588                       | Вафли                                  | 80    | 2,4         | 2,6          | 61,8          | 280                             | 0,02         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,6                  | 13         | 29          | 8,0        | 1,2         |
| 516                       | Кефир                                  | 200   | 5,8         | 5,0          | 8,0           | 100                             | 0,08         | 0,00        | 1,4         | 0,04        | 0,00        | 0,0                  | 240        | 180         | 28         | 0,2         |
| <b>ИТОГО</b>              |  |       | <b>8,2</b>  | <b>7,6</b>   | <b>69,8</b>   | <b>380</b>                      | <b>0,1</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>0,6</b>           | <b>253</b> | <b>209</b>  | <b>36</b>  | <b>1,4</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |  |       | <b>59,5</b> | <b>67,54</b> | <b>287,62</b> | <b>2008,4</b>                   | <b>0,76</b>  | <b>0,00</b> | <b>71,8</b> | <b>1,79</b> | <b>0,00</b> | <b>8,14</b>          | <b>689</b> | <b>1068</b> | <b>304</b> | <b>10,7</b> |

## 3 день

| Возраст детей 11 – 18 лет |                             |       |              |               |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |             |             |
|---------------------------|-----------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| № техно-логической карты  | Наименование блюда          | Выход | Белки        | Жиры          | Углево-ды     | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |             |             |             |
|                           |                             |       |              |               |               |                                 | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е           | Са                   | Р           | Mg          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                             |       |              |               |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |             |             |
| 301                       | Омлет натуральный           | 200   | 17,2         | 26,7          | 4,6           | 326                             | 0,12         | 0,00        | 0,6         | 0,40        | 0,00        | 0,9         | 163                  | 308         | 25          | 3,1         |
| 243                       | Сосиски                     | 50    | 8,69         | 22,84         | 1,8           | 247,15                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,08        | 0,00        | 0,00        | 7,44                 | 137         | 15,5        | 1,74        |
| 97                        | Закрытые бутерброды с сыром | 60    | 7,4          | 13,7          | 14,8          | 212                             | 0,04         | 0,00        | 0,1         | 0,11        | 0,00        | 0,5         | 187                  | 139         | 14          | 0,5         |
| 108                       | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 4,0                  | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 109                       | Хлеб ржаной                 | 15    | 0,99         | 0,33          | 5,01          | 26,1                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,21        | 5,25                 | 23,7        | 7,05        | 0,58        |
| 501                       | Кофейный напиток с молоком  | 200   | 3,2          | 2,7           | 15,9          | 79                              | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,02        | 0,00        | 0,0         | 126                  | 90          | 14          | 0,1         |
| 112                       | Груша                       | 100   | 0,4          | 0,3           | 10,3          | 47                              | 0,02         | 0,00        | 5,0         | 0,00        | 0,00        | 0,4         | 19                   | 16          | 12          | 2,3         |
| <b>ИТОГО</b>              |                             |       | <b>35,32</b> | <b>59,84</b>  | <b>52,39</b>  | <b>866,5</b>                    | <b>0,23</b>  | <b>0,00</b> | <b>6,95</b> | <b>0,56</b> | <b>0,00</b> | <b>1,93</b> | <b>417</b>           | <b>653</b>  | <b>82,6</b> | <b>8,24</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                             |       |              |               |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |             |             |
| 15                        | Салат из редиса             | 100   | 1,1          | 10,1          | 3,1           | 108                             | 0,01         | 0,00        | 16,5        | 0,00        | 0,00        | 4,5         | 35                   | 40          | 12          | 0,9         |
| 164                       | Суп молочный с крупой       | 250   | 6,0          | 6,5           | 20,7          | 165                             | 0,07         | 0,00        | 1,6         | 0,05        | 0,00        | 0,1         | 194                  | 171         | 29          | 0,3         |
| 291                       | Макаронные изделия отварные | 200   | 7,5          | 0,9           | 38,7          | 193                             | 0,08         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 1,1         | 8                    | 48          | 11          | 1,0         |
| 363                       | Мясо тушеное                | 120   | 18,2         | 20,9          | 2,8           | 272                             | 0,05         | 0,00        | 0,8         | 0,00        | 0,00        | 3,1         | 13                   | 188         | 26          | 2,6         |
| 108                       | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 4,0                  | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 109                       | Хлеб ржаной                 | 30    | 1,98         | 0,36          | 10,02         | 52,2                            | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,42        | 10,5                 | 47,4        | 14,1        | 1,17        |
| 508                       | Компот из смеси сухофруктов | 200   | 0,5          | 0,0           | 27,0          | 110                             | 0,01         | 0,00        | 0,5         | 0,00        | 0,00        | 0,0         | 28                   | 19          | 7           | 1,5         |
| <b>ИТОГО</b>              |                             |       | <b>36,8</b>  | <b>38,92</b>  | <b>112,16</b> | <b>947,7</b>                    | <b>0,29</b>  | <b>0,00</b> | <b>19,4</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>9,42</b> | <b>292</b>           | <b>526</b>  | <b>101</b>  | <b>7,69</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                             |       |              |               |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |             |             |
| 579                       | Коржик молочный             | 70    | 4,8          | 8,5           | 45,9          | 279                             | 0,06         | 0,00        | 0,0         | 0,07        | 0,00        | 0,7         | 18                   | 43          | 7           | 0,6         |
| 518                       | Сок яблочный                | 200   | 0,10         | 0,2           | 0,2           | 92                              | 0,01         | 0,00        | 2,0         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7                    | 0,00        | 0,00        | 1,4         |
| <b>ИТОГО</b>              |                             |       | <b>4,9</b>   | <b>8,7</b>    | <b>46,1</b>   | <b>371</b>                      | <b>0,07</b>  | <b>0,00</b> | <b>2</b>    | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> | <b>0,7</b>  | <b>25</b>            | <b>43</b>   | <b>7</b>    | <b>2</b>    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                             |       | <b>77,02</b> | <b>107,46</b> | <b>210,65</b> | <b>2185,2</b>                   | <b>0,59</b>  | <b>0,00</b> | <b>28,3</b> | <b>0,68</b> | <b>0,00</b> | <b>12</b>   | <b>734</b>           | <b>1222</b> | <b>190</b>  | <b>17,9</b> |

## 5 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда                           | Выход | Белки        | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |            |             |             |
|---------------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-------------|
|                           |  |       |              |              |               |                                  | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е           | Са                   | Р          | Mg          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |             |                      |            |             |             |
| 315                       | Запеканка пшеничная с творогом               | 200   | 15,6         | 16,7         | 33,9          | 348                              | 0,17         | 0,00        | 0,1         | 0,13        | 0,00        | 0,4         | 87                   | 209        | 40          | 1,6         |
| 95                        | Бутерброды с повидлом                        | 60    | 1,7          | 4,3          | 32,6          | 176                              | 0,02         | 0,00        | 0,2         | 0,03        | 0,00        | 0,3         | 10,0                 | 17,0       | 5,0         | 0,7         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                               | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                             | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 4,0                  | 13,0       | 2,8         | 0,22        |
| 496                       | Какао с молоком                              | 200   | 3,6          | 3,3          | 25,0          | 144                              | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,02        | 0,00        | 0,0         | 124                  | 110        | 27          | 0,8         |
| 112                       | Киви   | 100   | 0,8          | 0,4          | 8,1           | 47                               | 0,02         | 0,00        | 180         | 0,00        | 0,00        | 0,3         | 40                   | 34         | 25          | 0,8         |
| ИТОГО                     |  |       | <b>23,22</b> | <b>24,86</b> | <b>109,44</b> | <b>762,5</b>                     | <b>0,27</b>  | <b>0,00</b> | <b>181</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,00</b> | <b>1,2</b>  | <b>265</b>           | <b>383</b> | <b>99,8</b> | <b>4,12</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |             |                      |            |             |             |
| 17                        | Салат из свежих огурцов                      | 150   | 1,1          | 15,2         | 3,0           | 153                              | 0,04         | 0,00        | 7,5         | 0,00        | 0,00        | 6,7         | 27                   | 49         | 19          | 0,7         |
| 126                       | Борщ из свежей капусты                       | 250   | 1,7          | 4,9          | 7,0           | 78,0                             | 0,03         | 0,00        | 13,6        | 0,00        | 0,00        | 2,4         | 4,3                  | 45         | 24          | 1,1         |
| 406                       | Плов из отварной птицы                       | 280   | 21,3         | 21,2         | 50,5          | 479                              | 0,04         | 0,00        | 1,7         | 0,01        | 0,00        | 7,2         | 44,0                 | 177        | 41,3        | 1,7         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,8          | 71,0                             | 0,03         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,3         | 6,0                  | 19         | 4,0         | 0,3         |
| 109                       | Хлеб ржаной                                  | 30    | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,2                             | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,42        | 10,5                 | 47,4       | 14,1        | 1,17        |
| 503                       | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200   | 1,4          | 0,0          | 29,0          | 122                              | 0,00         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,0         | 1,0                  | 0,00       | 0,00        | 0,1         |
| ИТОГО                     |  |       | <b>29,78</b> | <b>41,96</b> | <b>114,32</b> | <b>955,2</b>                     | <b>0,19</b>  | <b>0,00</b> | <b>22,8</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>17,0</b> | <b>92,8</b>          | <b>337</b> | <b>102</b>  | <b>5,07</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |             |                      |            |             |             |
| 572                       | Слойка с повидлом                            | 70    | 5,5          | 7,4          | 42,1          | 256                              | 0,07         | 0,00        | 0,0         | 0,06        | 0,00        | 0,82        | 12                   | 44         | 82          | 0,7         |
| 516                       | Ряженка                                      | 200   | 5,8          | 5,0          | 8,0           | 100                              | 0,08         | 0,00        | 1,4         | 0,04        | 0,00        | 0,0         | 240                  | 180        | 28          | 0,2         |
| ИТОГО                     |  |       | <b>11,3</b>  | <b>12,4</b>  | <b>50,1</b>   | <b>356</b>                       | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,82</b> | <b>252</b>           | <b>224</b> | <b>110</b>  | <b>0,9</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |  |       | <b>64,3</b>  | <b>79,22</b> | <b>273,86</b> | <b>2073,7</b>                    | <b>0,61</b>  | <b>0,00</b> | <b>205</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,00</b> | <b>19,0</b> | <b>609</b>           | <b>944</b> | <b>311</b>  | <b>10,0</b> |

## 6 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда                | Выход | Белки        | Жиры          | Углево-ды     | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |              |             |             | Минеральные в-ва, мг |            |             |              |              |
|---------------------------|-----------------------------------|-------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|
|                           |                                   |       |              |               |               |                                 | В1           | В2          | С            | А           | В-кар       | Е                    | Са         | Р           | Mg           | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                   |       |              |               |               |                                 |              |             |              |             |             |                      |            |             |              |              |
| 312                       | Драчена                           | 200   | 22,8         | 30,2          | 12,8          | 414                             | 0,14         | 0,00        | 0,4          | 1,52        | 0,00        | 1,4                  | 172        | 374         | 30           | 4,2          |
| 243                       | Сосиски                           | 50    | 8,69         | 22,84         | 1,8           | 247,15                          | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,08        | 0,00        | 0,00                 | 7,44       | 137         | 15,5         | 1,74         |
| 94                        | Бутерброд с маслом                | 20    | 0,8          | 8,9           | 5             | 98                              | 0,01         | 0,00        | 0,00         | 0,07        | 0,00        | 0,02                 | 1,3        | 8,7         | 1,3          | 0,13         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                    | 20    | 1,52         | 0,16          | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8          | 0,22         |
| 494                       | Чай с лимоном                     | 200   | 0,1          | 0,0           | 15,2          | 61                              | 0,00         | 0,00        | 2,8          | 0,00        | 0,00        | 0,0                  | 14,2       | 4,0         | 2,0          | 0,4          |
| 112                       | Апельсин                          | 100   | 0,9          | 0,2           | 8,1           | 43                              | 0,04         | 0,00        | 60           | 0,00        | 0,00        | 0,02                 | 34         | 23          | 13           | 0,3          |
| <b>ИТОГО</b>              |                                   |       | <b>34,43</b> | <b>62,26</b>  | <b>50,28</b>  | <b>898,4</b>                    | <b>0,2</b>   | <b>0,00</b> | <b>63,2</b>  | <b>1,67</b> | <b>0,00</b> | <b>1,97</b>          | <b>231</b> | <b>556</b>  | <b>63,9</b>  | <b>6,94</b>  |
| <b>ОБЕД</b>               |                                   |       |              |               |               |                                 |              |             |              |             |             |                      |            |             |              |              |
| 76                        | Винегрет овощной                  | 130   | 1,69         | 14,04         | 8,84          | 169                             | 0,05         | 0,00        | 10,9         | 0,00        | 0,00        | 5,98                 | 29,9       | 52,0        | 23,4         | 1,04         |
| 143                       | Суп овощной с фасолью             | 250   | 3,4          | 4,4           | 15,3          | 116                             | 0,11         | 0,00        | 15,7         | 0,04        | 0,00        | 0,2                  | 50,0       | 100         | 33,0         | 1,4          |
| 426                       | Картофель отварной                | 200   | 3,8          | 9,8           | 25,4          | 204                             | 0,20         | 0,00        | 27,8         | 0,06        | 0,00        | 0,2                  | 22,0       | 104         | 40,0         | 1,6          |
| 332                       | Рыба (филе) отварная              | 100   | 17,8         | 0,7           | 0,4           | 79                              | 0,06         | 0,00        | 0,6          | 0,01        | 0,00        | 1,1                  | 23,0       | 182         | 24,0         | 0,4          |
| 108                       | Хлеб пшеничный                    | 60    | 4,6          | 0,6           | 29,6          | 142                             | 0,06         | 0,00        | 0,0          | 0,00        | 0,00        | 0,6                  | 12,0       | 38,0        | 8,0          | 0,6          |
| 109                       | Хлеб ржаной                       | 60    | 3,96         | 0,72          | 20,04         | 104,4                           | 0,1          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,84                 | 21,0       | 94,8        | 28,2         | 2,34         |
| 14                        | Компот из плодов консервированных | 200   | 0,5          | 0,2           | 22,2          | 93                              | 0,03         | 0,00        | 11,6         | 0,00        | 0,00        | 0,1                  | 19,0       | 12,0        | 8,0          | 0,8          |
| <b>ИТОГО</b>              |                                   |       | <b>35,75</b> | <b>30,46</b>  | <b>121,78</b> | <b>907,4</b>                    | <b>0,61</b>  | <b>0,00</b> | <b>66,6</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,00</b> | <b>9,02</b>          | <b>176</b> | <b>582</b>  | <b>164</b>   | <b>8,18</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                   |       |              |               |               |                                 |              |             |              |             |             |                      |            |             |              |              |
| 574                       | Булочка школьная                  | 70    | 5,6          | 2,36          | 39,1          | 199,5                           | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 1,05                 | 10,5       | 42          | 7,87         | 0,61         |
| 515                       | Молоко кипяченое                  | 200   | 5,8          | 5,0           | 9,6           | 106                             | 0,08         | 0,00        | 2,6          | 0,04        | 0,00        | 0,0                  | 240        | 180         | 28,0         | 0,2          |
| <b>ИТОГО</b>              |                                   |       | <b>11,4</b>  | <b>7,36</b>   | <b>48,7</b>   | <b>305,5</b>                    | <b>0,15</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,6</b>   | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>1,05</b>          | <b>250</b> | <b>222</b>  | <b>35,8</b>  | <b>0,18</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                   |       | <b>81,58</b> | <b>100,08</b> | <b>220,76</b> | <b>2111,3</b>                   | <b>0,96</b>  | <b>0,00</b> | <b>132,4</b> | <b>1,83</b> | <b>0,00</b> | <b>12,04</b>         | <b>657</b> | <b>1360</b> | <b>263,7</b> | <b>15,93</b> |

## 7 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда              | Выход | Белки        | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |             |            |             |
|---------------------------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|------------|-------------|
|                           |                                 |       |              |              |               |                                 | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е           | Са                   | Р           | Mg         | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                 |       |              |              |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
| 329                       | Оладьи из творога               | 200   | 22,4         | 25,5         | 34,7          | 459                             | 0,12         | 0,00        | 0,4         | 0,22        | 0,00        | 5,4         | 204                  | 298         | 32         | 1,2         |
| 90                        | Бутерброды с сыром              | 45    | 6,7          | 9,5          | 9,9           | 153                             | 0,03         | 0,00        | 0,1         | 0,08        | 0,00        | 0,4         | 185                  | 132         | 13,0       | 0,4         |
| 501                       | Кофейный напиток с молоком      | 200   | 3,2          | 2,7          | 15,9          | 79                              | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,02        | 0,00        | 0,0         | 126                  | 90          | 14         | 0,1         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                  | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 4,0                  | 13,0        | 2,8        | 0,22        |
| 112                       | Яблоко                          | 100   | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                              | 0,03         | 0,00        | 10,0        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 16                   | 11          | 9          | 2,2         |
| ИТОГО                     |                                 |       | <b>34,22</b> | <b>38,26</b> | <b>80,14</b>  | <b>785,5</b>                    | <b>0,24</b>  | <b>0,00</b> | <b>11,8</b> | <b>0,32</b> | <b>0,00</b> | <b>6,2</b>  | <b>535</b>           | <b>544</b>  | <b>708</b> | <b>4,12</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                 |       |              |              |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
| 22                        | Салат из свежих помидоров       | 100   | 1,0          | 10,2         | 3,5           | 110                             | 0,04         | 0,00        | 16,5        | 0,00        | 0,00        | 5,0         | 13                   | 24          | 18         | 0,8         |
| 134                       | Рассольник ленинградский        | 250   | 2,1          | 5,3          | 16,3          | 121                             | 0,09         | 0,00        | 7,7         | 0,00        | 0,00        | 2,3         | 15                   | 63          | 26         | 0,9         |
| 242                       | Каша перловая рассыпчатая       | 200   | 6,1          | 9,0          | 42,0          | 279                             | 0,06         | 0,00        | 0,0         | 0,06        | 0,00        | 0,8         | 26                   | 213         | 26         | 1,2         |
| 405                       | Курица в соусе томатном         | 120   | 13,6         | 13,5         | 4,1           | 192                             | 0,02         | 0,00        | 2,3         | 0,03        | 0,00        | 0,5         | 34                   | 90          | 16         | 0,1         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                  | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,8          | 71                              | 0,03         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,3         | 6,0                  | 19          | 4,0        | 0,3         |
| 109                       | Хлеб ржаной                     | 50    | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                              | 0,09         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,7         | 17                   | 79          | 23         | 1,9         |
| 510                       | Компот из апельсинов с яблоками | 200   | 0,5          | 0,2          | 22,2          | 93,0                            | 0,03         | 0,00        | 11,6        | 0,00        | 0,00        | 0,1         | 19,0                 | 12,0        | 8,0        | 0,8         |
| ИТОГО                     |                                 |       | <b>28,9</b>  | <b>39,1</b>  | <b>119,6</b>  | <b>953</b>                      | <b>0,36</b>  | <b>0,00</b> | <b>38,1</b> | <b>0,09</b> | <b>0,00</b> | <b>16,9</b> | <b>130</b>           | <b>500</b>  | <b>121</b> | <b>6,0</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                 |       |              |              |               |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
| 516                       | Снежок жирность 2,5%            | 200   | 5,4          | 5,0          | 21,6          | 158,0                           | 0,08         | 0,00        | 1,4         | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 240                  | 180         | 28,0       | 0,2         |
| 564                       | Булочка домашняя                | 50    | 3,75         | 6,5          | 30,1          | 194                             | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,04        | 0,00        | 0,57        | 7,5                  | 29,1        | 5,0        | 0,41        |
| ИТОГО                     |                                 |       | <b>9,15</b>  | <b>11,5</b>  | <b>51,7</b>   | <b>352</b>                      | <b>0,13</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> | <b>0,57</b> | <b>247</b>           | <b>209</b>  | <b>33</b>  | <b>0,61</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                 |       | <b>72,27</b> | <b>88,86</b> | <b>251,44</b> | <b>2090,5</b>                   | <b>0,73</b>  | <b>0,00</b> | <b>51,3</b> | <b>0,49</b> | <b>0,00</b> | <b>23,6</b> | <b>912</b>           | <b>1253</b> | <b>224</b> | <b>10,7</b> |

## 8 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда               | Выход | Белки        | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |            |             |             |             |
|---------------------------|----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |                                  |       |              |              |               |                                  | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е                    | Са         | Р           | Mg          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 300                       | Яйцо вареное                     | 40    | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63                               | 0,03         | 0,00        | 0,0         | 0,10        | 0,00        | 0,2                  | 22         | 77          | 5,0         | 1,0         |
| 406                       | Плов из отварной птицы           | 280   | 21,3         | 21,2         | 50,5          | 479                              | 0,04         | 0,00        | 1,7         | 0,01        | 0,00        | 7,2                  | 44         | 177         | 41,3        | 1,7         |
| 109                       | Хлеб ржаной                      | 15    | 0,99         | 0,33         | 5,01          | 26,1                             | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,21                 | 5,25       | 23,7        | 7,05        | 0,58        |
| 108                       | Хлеб пшеничный                   | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                             | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 96                        | Бутерброды с джемом              | 40    | 1,2          | 4,2          | 20,4          | 124                              | 0,02         | 0,00        | 0,1         | 0,03        | 0,00        | 0,2                  | 6,0        | 12,0        | 3,0         | 0,4         |
| 495                       | Чай с молоком                    | 200   | 1,5          | 1,2          | 15,9          | 81                               | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,01        | 0,00        | 0,00                 | 127        | 93          | 15,0        | 0,4         |
| 112                       | Киви                             | 100   | 0,8          | 0,4          | 8,1           | 47                               | 0,02         | 0,00        | 180         | 0,00        | 0,00        | 0,3                  | 40         | 34          | 25,0        | 0,8         |
| <b>ИТОГО</b>              |                                  |       | <b>30,89</b> | <b>31,93</b> | <b>100,21</b> | <b>820,1</b>                     | <b>0,17</b>  | <b>0,00</b> | <b>183</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,00</b> | <b>8,11</b>          | <b>244</b> | <b>416</b>  | <b>81,3</b> | <b>4,88</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 2                         | Салат витаминный                 | 100   | 1,1          | 10,1         | 10,6          | 138                              | 0,04         | 0,00        | 15,4        | 0,00        | 0,00        | 4,6                  | 30         | 29          | 18          | 0,9         |
| 144                       | Суп картофельный с бобовыми      | 250   | 2,3          | 4,3          | 15,1          | 108                              | 0,19         | 0,00        | 8,7         | 0,04        | 0,00        | 0,2                  | 19         | 66          | 26          | 0,9         |
| 237                       | Каша гречневая рассыпчатая       | 200   | 11,4         | 10,5         | 49,4          | 337                              | 0,28         | 0,00        | 0,0         | 0,05        | 0,00        | 0,8                  | 19         | 270         | 180         | 6,1         |
| 343                       | Рыба, тушеная в томате с овощами | 140   | 13,3         | 7,2          | 6,3           | 143                              | 0,09         | 0,00        | 4,7         | 0,01        | 0,00        | 4,2                  | 35         | 203         | 39          | 0,8         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                   | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                             | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 109                       | Хлеб ржаной                      | 50    | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                               | 0,09         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,7                  | 17         | 79          | 23          | 1,9         |
| 519                       | Напиток из шиповника             | 200   | 0,7          | 0,3          | 22,8          | 97                               | 0,01         | 0,00        | 70,0        | 0,00        | 0,00        | 0,0                  | 12         | 3,0         | 3,0         | 1,5         |
| <b>ИТОГО</b>              |                                  |       | <b>33,62</b> | <b>33,16</b> | <b>130,74</b> | <b>957,5</b>                     | <b>0,72</b>  | <b>0,00</b> | <b>98,8</b> | <b>0,1</b>  | <b>0,00</b> | <b>10,7</b>          | <b>136</b> | <b>663</b>  | <b>291</b>  | <b>12,3</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 516                       | Йогурт                           | 200   | 10,0         | 3,0          | 7,0           | 102                              | 0,08         | 0,00        | 1,4         | 0,04        | 0,00        | 0,00                 | 240        | 180         | 28,0        | 0,2         |
| 588                       | Вафли                            | 70    | 1,96         | 2,31         | 54,11         | 245                              | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,49                 | 11,2       | 25,2        | 7,0         | 1,05        |
| <b>ИТОГО</b>              |                                  |       | <b>11,96</b> | <b>5,31</b>  | <b>61,11</b>  | <b>347</b>                       | <b>0,1</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,49</b>          | <b>251</b> | <b>205</b>  | <b>35</b>   | <b>1,25</b> |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                  |       | <b>76,47</b> | <b>70,4</b>  | <b>292,06</b> | <b>2124,6</b>                    | <b>0,99</b>  | <b>0,00</b> | <b>283</b>  | <b>0,29</b> | <b>0,00</b> | <b>19,3</b>          | <b>631</b> | <b>1284</b> | <b>407</b>  | <b>18,4</b> |



## 9 ДЕНЬ

Возраст детей 11 – 18 лет

| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда                         | Выход | Белки        | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тичес-кая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |            |             |             |             |
|---------------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|
|                           |  |       |              |              |               |                                  | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е                    | Са         | Р           | Mg          | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 315                       | Запеканка пшениная с творогом              | 200   | 15,6         | 16,7         | 33,9          | 348                              | 0,17         | 0,00        | 0,1         | 0,13        | 0,00        | 0,4                  | 87         | 209         | 40          | 1,6         |
| 97                        | Закрытые бургеры с сыром                   | 60    | 7,4          | 13,7         | 14,8          | 212                              | 0,04         | 0,00        | 0,1         | 0,11        | 0,00        | 0,5                  | 187        | 139         | 14,0        | 0,5         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                             | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84          | 47,5                             | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 4,0        | 13,0        | 2,8         | 0,22        |
| 500                       | Кофейный напиток на сгущенном молоке       | 200   | 2,9          | 2,0          | 20,9          | 113                              | 0,02         | 0,00        | 0,4         | 0,01        | 0,00        | 0,0                  | 129        | 87          | 13          | 0,8         |
| 112                       | Мандарин                                   | 100   | 0,8          | 0,2          | 7,5           | 38                               | 0,06         | 0,00        | 38,0        | 0,00        | 0,00        | 0,2                  | 35         | 17          | 11          | 0,1         |
| <b>ИТОГО</b>              |  |       | <b>28,22</b> | <b>32,76</b> | <b>86,94</b>  | <b>758,5</b>                     | <b>0,31</b>  | <b>0,00</b> | <b>38,6</b> | <b>0,25</b> | <b>0,00</b> | <b>1,3</b>           | <b>442</b> | <b>465</b>  | <b>80,8</b> | <b>3,22</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 17                        | Салат из свежих огурцов                    | 150   | 1,1          | 15,2         | 3,0           | 153                              | 0,04         | 0,00        | 7,5         | 0,00        | 0,00        | 6,7                  | 27         | 49          | 19          | 0,7         |
| 142                       | Щи из свежей капусты с картофелем          | 250   | 1,9          | 5,0          | 7,8           | 83                               | 0,06         | 0,00        | 18,5        | 0,00        | 0,00        | 2,4                  | 34         | 47          | 22          | 0,8         |
| 291                       | Макаронные изделия отварные                | 230   | 8,6          | 1,0          | 44,5          | 222                              | 0,09         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 1,2                  | 9          | 55          | 12          | 1,2         |
| 412                       | Котлета припущенная                        | 120   | 18,0         | 12,8         | 11,2          | 227                              | 0,12         | 0,00        | 1,0         | 0,05        | 0,00        | 0,5                  | 44         | 113         | 22          | 1,4         |
| 108                       | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,3          | 0,3          | 14,8          | 71                               | 0,03         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,3                  | 6          | 19          | 4           | 0,3         |
| 109                       | Хлеб ржаной                                | 50    | 3,3          | 0,6          | 16,7          | 87                               | 0,09         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,7                  | 17         | 79          | 23          | 1,9         |
| 512                       | Компот из изюма                            | 200   | 0,5          | 0,2          | 22,2          | 93                               | <b>0,03</b>  |             | 11,6        | 0,00        |             | 0,1                  | 19         | 12          | 8           | 0,8         |
| <b>ИТОГО</b>              |  |       | <b>35,7</b>  | <b>35,1</b>  | <b>120,2</b>  | <b>936</b>                       | <b>0,46</b>  | <b>0,00</b> | <b>38,6</b> | <b>0,05</b> | <b>0,00</b> | <b>11,9</b>          | <b>156</b> | <b>374</b>  | <b>110</b>  | <b>7,1</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |  |       |              |              |               |                                  |              |             |             |             |             |                      |            |             |             |             |
| 569                       | Кольцо сдобное, обсыпанное сахарной пудрой | 70    | 4,7          | 12,4         | 36,1          | 274                              | 0,06         | 0,00        | 0,1         | 0,09        | 0,00        | 0,7                  | 23         | 51          | 9           | 0,7         |
| 515                       | Молоко кипяченое                           | 200   | 5,8          | 5,0          | 9,6           | 106                              | 0,08         | 0,00        | 2,6         | 0,04        | 0,00        | 0,0                  | 240        | 180         | 28          | 0,2         |
| <b>ИТОГО</b>              |  |       | <b>10,5</b>  | <b>17,4</b>  | <b>45,7</b>   | <b>380</b>                       | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,7</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,00</b> | <b>0,7</b>           | <b>263</b> | <b>231</b>  | <b>37</b>   | <b>0,9</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |  |       | <b>74,42</b> | <b>85,26</b> | <b>252,84</b> | <b>2074,5</b>                    | <b>0,91</b>  | <b>0,00</b> | <b>79,9</b> | <b>0,43</b> | <b>0,00</b> | <b>13,9</b>          | <b>861</b> | <b>1070</b> | <b>227</b>  | <b>11,2</b> |

# 10 ЛЕНЬ

| Возраст детей 11 – 18 лет |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |              |                      |             |              |              |
|---------------------------|--|-------|-------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|
| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда                     | Выход | Белки       | Жиры         | Углево-ды     | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             |              | Минеральные в-ва, мг |             |              |              |
|                           |  |       |             |              |               |                                 | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е            | Са                   | Р           | Mg           | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |              |                      |             |              |              |
| 340                       | Рыба запеченная с картофелем по-русски | 280   | 18,7        | 10,4         | 26,5          | 274                             | 0,2          | 0,00        | 10,3        | 0,05        | 0,00        | 1,7          | 51,3                 | 439         | 58,3         | 1,8          |
| 92                        | Бутерброды с маслом и петрушкой        | 70    | 3,08        | 23,3         | 17,9          | 296                             | 0,04         | 0,00        | 10,5        | 0,14        | 0,00        | 0,84         | 28,0                 | 35,0        | 11,2         | 0,56         |
| 501                       | Кофейный напиток с молоком             | 200   | 3,2         | 2,7          | 15,9          | 80,0                            | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 126                  | 90,0        | 14,0         | 0,1          |
| 108                       | Хлеб пшеничный                         | 20    | 1,52        | 0,16         | 9,84          | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2          | 4,0                  | 13,0        | 2,8          | 0,22         |
| 112                       | Груша                                  | 100   | 0,4         | 0,3          | 10,3          | 47                              | 0,02         | 0,00        | 5,0         | 0,00        | 0,00        | 0,4          | 19,0                 | 16,0        | 12,0         | 2,3          |
| ИТОГО                     |  |       | <b>26,9</b> | <b>36,86</b> | <b>80,44</b>  | <b>744,5</b>                    | <b>0,32</b>  | <b>0,00</b> | <b>27,1</b> | <b>0,21</b> | <b>0,00</b> | <b>3,14</b>  | <b>228</b>           | <b>593</b>  | <b>98,3</b>  | <b>4,98</b>  |
| <b>ОБЕД</b>               |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |              |                      |             |              |              |
| 15                        | Салат из редиса                        | 100   | 1,1         | 10,1         | 3,1           | 108                             | 0,01         | 0,00        | 16,5        | 0,00        | 0,00        | 45           | 35                   | 40          | 12           | 0,9          |
| 146                       | Суп карто-фельный с клецками           | 250   | 1,2         | 2,6          | 8,8           | 63                              | 0,06         | 0,00        | 5,7         | 0,00        | 0,00        | 1,2          | 11                   | 40          | 17           | 0,6          |
| 414                       | Рис отварной                           | 200   | 4,9         | 8,1          | 45,1          | 273                             | 0,04         | 0,00        | 0,0         | 0,05        | 0,00        | 0,4          | 7,0                  | 94          | 30           | 0,7          |
| 410                       | Фрикадельки из кур                     | 120   | 17,2        | 14,9         | 9,1           | 239                             | 0,06         | 0,00        | 1,0         | 0,08        | 0,00        | 0,6          | 50                   | 120         | 19           | 1,4          |
| 108                       | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2,3         | 0,3          | 14,8          | 71                              | 0,03         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,3          | 6,0                  | 19          | 4,0          | 0,3          |
| 109                       | Хлеб ржаной                            | 50    | 3,3         | 0,6          | 16,7          | 87                              | 0,09         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,7          | 17                   | 79          | 23           | 1,9          |
| 512                       | Компот из кураги                       | 200   | 0,5         | 0,0          | 27,0          | 110                             | 0,01         | 0,00        | 0,5         | 0,00        | 0,00        | 0,0          | 28                   | 19          | 7,0          | 1,5          |
| ИТОГО                     |  |       | <b>30,5</b> | <b>36,6</b>  | <b>124,6</b>  | <b>951</b>                      | <b>0,3</b>   | <b>0,00</b> | <b>23,7</b> | <b>0,13</b> | <b>0,00</b> | <b>48,2</b>  | <b>154</b>           | <b>411</b>  | <b>112</b>   | <b>7,3</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |  |       |             |              |               |                                 |              |             |             |             |             |              |                      |             |              |              |
| 590                       | Печенье сахарное                       | 60    | 4,5         | 5,9          | 44,6          | 250                             | 0,05         | 0,00        | 0,0         | 0,01        | 0,00        | 2,1          | 17,0                 | 54,0        | 12,0         | 1,3          |
| 518                       | Сок яблочный                           | 200   | 1,0         | 0,2          | 0,2           | 92                              | 0,01         | 0,00        | 2,0         | 0,00        | 0,00        | 0,0          | 7,0                  | 0,00        | 0,00         | 1,4          |
| ИТОГО                     |  |       | <b>5,5</b>  | <b>6,1</b>   | <b>44,8</b>   | <b>342</b>                      | <b>0,06</b>  | <b>0,00</b> | <b>2</b>    | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>2,1</b>   | <b>24</b>            | <b>54</b>   | <b>12</b>    | <b>2,7</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |  |       | <b>62,9</b> | <b>79,56</b> | <b>249,84</b> | <b>2037,5</b>                   | <b>0,68</b>  | <b>0,00</b> | <b>52,8</b> | <b>0,35</b> | <b>0,00</b> | <b>53,44</b> | <b>406</b>           | <b>1058</b> | <b>222,3</b> | <b>14,98</b> |

## 10 ДЕНЬ

| Возраст детей 11 – 18 лет |                                |       |              |              |              |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
|---------------------------|--------------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|------------|-------------|
| № техно-логи-ческой карты | Наименование блюда             | Выход | Белки        | Жиры         | Углево-ды    | Энерге-тическая цен-ность к/кал | Витамины, мг |             |             |             |             |             | Минеральные в-ва, мг |             |            |             |
|                           |                                |       |              |              |              |                                 | В1           | В2          | С           | А           | В-кар       | Е           | Са                   | Р           | Mg         | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>            |                                |       |              |              |              |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
| 300                       | Яйцо вареное                   | 40    | 5,1          | 4,6          | 0,3          | 63                              | 0,03         | 0,00        | 0,0         | 0,10        | 0,00        | 0,2         | 22                   | 77          | 5,0        | 1,0         |
| 250                       | Каша манная вязкая             | 200   | 7,7          | 11,8         | 35,5         | 279                             | 0,08         | 0,00        | 1,4         | 0,08        | 0,00        | 0,8         | 141                  | 136         | 23,0       | 0,6         |
| 90                        | Бургеры с сыром                | 60    | 8,9          | 12,6         | 13,2         | 204                             | 0,04         | 0,00        | 0,13        | 0,1         | 0,00        | 0,53        | 246                  | 202         | 17,3       | 0,53        |
| 108                       | Хлеб пшеничный                 | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 4,0                  | 13,0        | 2,8        | 0,22        |
| 496                       | Какао с молоком                | 200   | 3,6          | 3,3          | 25,0         | 144                             | 0,04         | 0,00        | 1,3         | 0,02        | 0,00        | 0,0         | 124                  | 110         | 27,0       | 0,8         |
| 112                       | Киви                           | 100   | 0,8          | 0,4          | 8,1          | 47,0                            | 0,02         | 0,00        | 180         | 0,00        | 0,00        | 0,3         | 40,0                 | 34,0        | 25,0       | 0,8         |
| ИТОГО                     |                                |       | <b>27,62</b> | <b>32,86</b> | <b>91,94</b> | <b>784,5</b>                    | <b>0,23</b>  | <b>0,00</b> | <b>182</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>2,03</b> | <b>577</b>           | <b>572</b>  | <b>100</b> | <b>3,95</b> |
| <b>ОБЕД</b>               |                                |       |              |              |              |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
| 115                       | Икра кабачковая                | 100   | 1,9          | 8,9          | 7,7          | 119                             | 0,02         | 0,00        | 7,0         | 0,00        | 0,00        | 3,1         | 41,0                 | 37,0        | 15,0       | 0,7         |
| 156                       | Суп - лапша домашняя           | 250   | 2,55         | 5,57         | 13,9         | 111                             | 0,03         | 0,00        | 0,37        | 0,01        | 0,00        | 2,5         | 9,0                  | 29,7        | 4,5        | 0,4         |
| 423                       | Капуста тушеная                | 200   | 7,4          | 7,2          | 7,8          | 126                             | 0,08         | 0,00        | 34,0        | 0,06        | 0,00        | 1,4         | 122                  | 110         | 48,0       | 2,0         |
| 362                       | Говядина в кисло-сладком соусе | 100   | 24,0         | 24,7         | 15,3         | 379                             | 0,08         | 0,00        | 1,8         | 0,04        | 0,00        | 0,9         | 23,0                 | 255         | 39,0       | 4,0         |
| 109                       | Хлеб ржаной                    | 30    | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2                            | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,42        | 10,5                 | 47,4        | 14,1       | 1,17        |
| 108                       | Хлеб пшеничный                 | 20    | 1,52         | 0,16         | 9,84         | 47,5                            | 0,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,2         | 4,0                  | 13,0        | 2,8        | 0,22        |
| 512                       | Компот из чернослива           | 200   | 1,4          | 0,0          | 29,0         | 122                             | 0,00         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 0,0         | 1,0                  | 0,0         | 0,0        | 0,1         |
| ИТОГО                     |                                |       | <b>40,75</b> | <b>46,89</b> | <b>93,56</b> | <b>956,7</b>                    | <b>0,28</b>  | <b>0,00</b> | <b>43,1</b> | <b>0,11</b> | <b>0,00</b> | <b>8,52</b> | <b>210</b>           | <b>492</b>  | <b>123</b> | <b>8,59</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            |                                |       |              |              |              |                                 |              |             |             |             |             |             |                      |             |            |             |
| 589                       | Пряники заварные               | 70    | 4,2          | 3,4          | 52,5         | 257                             | 0,06         | 0,00        | 0,0         | 0,00        | 0,00        | 1,7         | 8,0                  | 35,0        | 6,0        | 0,6         |
| 516                       | Ацидолакт                      | 200   | 5,8          | 5,0          | 8,0          | 100                             | 0,08         | 0,00        | 1,4         | 0,04        | 0,00        | 0,0         | 240                  | 180         | 28,0       | 0,2         |
| ИТОГО                     |                                |       | <b>10</b>    | <b>8,4</b>   | <b>60,5</b>  | <b>357</b>                      | <b>0,14</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,4</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>1,7</b>  | <b>248</b>           | <b>215</b>  | <b>34</b>  | <b>0,8</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>      |                                |       | <b>78,37</b> | <b>88,15</b> | <b>246</b>   | <b>2098,2</b>                   | <b>0,65</b>  | <b>0,00</b> | <b>226</b>  | <b>0,45</b> | <b>0,00</b> | <b>12,2</b> | <b>1035</b>          | <b>1279</b> | <b>257</b> | <b>13,3</b> |